

## عادات غذایی خوب و بد در ایران



ایرانی‌ها همیشه مردم میوه‌خوری بوده‌اند اما در گذشته میوه به عنوان دسر شناخته می‌شد و افراد در فواصل بین غذا، میوه می‌خوردند و انواع شیرینی و دسرهای مختلف کمتر مصرف می‌شد. متأسفانه امروز مصرف میوه کمتر و انواع کیک و شیرینی جایگزین آن شده است.

ایرانی‌ها همیشه مردم میوه‌خوری بوده‌اند اما در گذشته میوه به عنوان دسر شناخته می‌شد و افراد در فواصل بین غذا، میوه می‌خوردند و انواع شیرینی و دسرهای مختلف کمتر مصرف می‌شد. متأسفانه امروز مصرف میوه کمتر و انواع کیک و شیرینی جایگزین آن شده است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری آنلاین، در گذشته مصرف گوشت قرمز کمتر بود و در وعده شام بیشتر غذاهای حاضری مصرف می‌شد.

ما ایرانی‌ها در گذشته عادت‌های بسیار خوب غذایی داشتیم که به مرور بسیاری از آنها را فراموش کرده‌ایم؛ عادت‌هایی مثل دور هم غذا خوردن، مصرف کمتر گوشت قرمز و خوردن مواد غذایی تازه. البته برخی عادت‌های غذایی قدیمی‌ها هم ناسالم بود؛ مثلاً علاقه‌شان به مصرف غذاهای چرب و شور. در این مطلب نگاهی می‌اندازیم به مهم‌ترین عادت‌های غذایی قدیمی‌ها و نقد و ارزیابی هریک از این عادت‌ها از منظر سلامت.

زود شام خوردن: یکی از عادت‌های خیلی خوب ما در گذشته، زود شام خوردن بود. مردم بعد از غروب آفتاب شام می‌خوردند و فاصله بین شام تا زمان خوابیدن زیاد بود. در این شرایط هضم غذا به خوبی انجام می‌شد و بیماری‌هایی مانند گاستریت و ورم معده کمتر بود. متأسفانه این روزها دیگر فاصله 2.5 ساعت بین شام و خواب رعایت نمی‌شود و به همین دلیل بروز مشکل‌های گوارشی بیشتر شده است.

مصرف فراوان سبزی خوردن: استفاده از سبزی خوردن، در بسیاری از مجالس باب بود و به تعداد افراد، بشقاب سبزی خوردن وجود داشت. در حالی که امروز، این عادت تا حدی کمرنگ شده و سالاد جای آن را گرفته است. گرچه مصرف کاهو و گوجه‌فرنگی خوب است و هم می‌تواند معده را پر کند و هم به فعالیت دستگاه گوارش کمک می‌کند، اما بهتر است مصرف سبزی‌هایی که حاوی ویتامین‌های بسیاری هستند را هم فراموش نکنیم.

امروزه سر برخی میزها یک سبد سبزی خوردن می‌بینیم اما چقدر خوب است همان‌طور که برای هر کسی یک ظرف ماست اختصاص می‌دهیم، مثل گذشته یک بشقاب سبزی خوردن هم بگذاریم چون وقتی سبزی را در یک ظرف بزرگ وسط سفره قرار می‌دهیم دست خیلی از افراد به آن نمی‌رسد و از خیر خوردن آن می‌گذرند.

مصرف روغن‌های جامد و حیوانی: مصرف روغن‌های حیوانی و جامد در گذشته بیشتر بود. روغن‌های جامد دوستدار قلب نیستند اما چون مردم تحرک بیشتری داشتند و غذاهای چرب به خوبی متابولیزه می‌شدند، کمتر شاهد عوارض آنها بودیم.

استفاده از مواد غذایی تازه: در گذشته مردم سعی می‌کردند سبزی‌ها و انواع گوشت را تازه استفاده کنند اما امروزه همه نوع مواد غذایی را فریز یا کنسرو می‌کنند. مساله اینجاست که عمر مواد مفید غذایی پخته در فریزر نصف می‌شود بنابراین فریز کردن برای استفاده درازمدت، روش مناسبی نیست. اگر سبزی‌خام را بتوان 6 ماه در فریزر نگهداری کرد، زمان مناسب برای نگه داشتن سبزی پخته 3 ماه است.

مصرف زیاد میوه به عنوان دسر: ایرانی‌ها همیشه مردم میوه‌خوری بوده‌اند اما در گذشته میوه به عنوان دسر شناخته می‌شد و افراد در فواصل بین غذا، میوه می‌خوردند و انواع شیرینی و دسرهای مختلف کمتر مصرف می‌شد. متأسفانه امروز مصرف میوه کمتر و انواع کیک و شیرینی جایگزین آن شده که همگی ما با عوارض این دسته از خوراکی‌ها آشنایی داریم.

مصرف زیاد نمک: در گذشته شیوه نگهداری برخی مواد غذایی مناسب نبود و از نمک زیاد استفاده می‌شد. البته این موضوع بیشتر محدود به قبایل بود و مردم شهر کمتر مواد غذایی را با این روش نگهداری می‌کردند. ارتباط مصرف نمک با افزایش

فشارخون نیز به اثبات رسیده است.

مصرف نوشیدنی‌های سنتی: برخلاف امروز، قدیمی‌ها نوشابه گازدار نمی‌خوردند و بیشتر آب، دوغ و انواع شربت‌های سنتی مصرف می‌شد. به علاوه شربت سکنجبین، سرکه شیره و سایر عرقیات جایگاه ویژه‌ای در برنامه غذایی روزانه مردم داشتند. در حالی که امروزه نوشابه‌های گازدار جزو جدایی‌ناپذیر سفره‌های ایرانی هستند و مشکل‌های بسیاری به وجود آورده‌اند.

در کنار هم غذا خوردن: در حال حاضر افراد خانواده کمتر دور یک میز می‌نشینند و با هم غذا می‌خورند و این موضوع از نظر روانی تاثیر خوبی ندارد. در گذشته اعضای خانواده بیشتر وعده‌ها را در کنار هم می‌خوردند و لذت می‌بردند. ضرب‌المثلی است که می‌گوید: «با کسی غذا بخورید که از مصاحبت با او لذت می‌برید.»

تحقیقات نشان می‌دهد هنگامی که از غذا خوردن لذت می‌بریم، هورمون‌هایی در بدنمان ترشح می‌شود که جذب غذا را افزایش می‌دهد و استرس را کم می‌کند. سفره غذا، مقدس است. جایی است برای در کنار هم بودن و از مصاحبت با یکدیگر لذت بردن. در ضمن، غذا یک ابزار قوی برای برقراری دوستی هم است. بزرگ‌ترین قراردادهای سیاسی و اقتصادی سر میز غذا بسته می‌شود چون افراد در شرایطی که غذا می‌خورند، حال بهتری دارند و بهتر می‌توانند با دیگران ارتباط برقرار کنند.

سرخ کردن بیش از حد مواد غذایی: قدیمی‌ها مواد غذایی را تا سر حد سیاه شدن سرخ می‌کردند اما امروز با زیان‌های سوزاندن روغن و سرطان‌زا شدن آن آشنا شده‌اند.

مصرف کمتر گوشت قرمز: در گذشته مصرف گوشت قرمز کمتر بود و در وعده شام بیشتر غذاهای حاضری مصرف می‌شد. امروزه متأسفانه میزان مصرف گوشت قرمز بالاتر رفته است. مصرف گوشت قرمز برای هیچ‌کس در شرایط عادی ممنوع نیست بلکه باید محدودیتی در مصرف آن اعمال شود. البته گوشت سفید به نوع قرمز آن ارجحیت دارد و باید حداقل به نسبت مساوی میل شود. خیلی‌ها تصور می‌کنند خوردن هرچه بیشتر منابع غذایی حاوی آهن، باعث رفع سریع‌تر کم‌خونی آنها می‌شود در حالی که 48 ساعت زمان لازم است تا آهن موجود در حد نیاز جذب شود و بقیه دفع می‌شود، بنابراین افرادی که به این ماده معدنی بیش از دیگران نیاز دارند، باید به این فاصله زمانی توجه کنند تا آهن بیشتری مورد استفاده بدنشان قرار گیرد.

مصرف بیشتر نان: نان در گذشته قوت غالب بود و مردم بیشتر نان و سیب‌زمینی می‌خوردند تا برنج. نان مخصوصاً نان سبوس‌دار، حجم معده را بیشتر می‌گرفت و حس سیری بیشتری به فرد می‌داد. امروزه متأسفانه آردها سفید شده و فرایند تخمیر به خوبی روی نان انجام نمی‌شود بنابراین نان‌های مصرفی مانند گذشته نیستند.

آبیز کردن: یکی از روش‌های پختی که در قدیم و در حال حاضر همچنان رواج دارد، آبیز کردن است. بیشتر خورش‌های ما در آب پخته می‌شوند. جانداختن خورش و حرارت بالا و طولانی به ماده غذایی دادن، عادت چندان خوبی نیست. البته حرارت طی پخت در آب به اندازه سرخ کردن آسیب نمی‌رساند ولی به هر حال وقتی بیش از حد غذایی را بپزیم حداقل ویتامین C آن از بین می‌رود.